

## FSH III.11 Kurplan Abschlußwoche

- **Morgens nüchtern**

- 1 EL **Flohsamenschalen** einnehmen, entweder in ein Glas Wasser einstreuen, umrühren, sofort zügig trinken (Achtung, verdickt sehr schnell, rasch trinken!)

ODER

Flohsamenschalen in Kapseln füllen (Größe 00) und 10-15 Kapseln mit einem Glas Wasser trinken. So kriegt man sie leichter runter :o)

Nach der Einnahme 30 Min. warten, um wieder etwas zu sich zu nehmen.

DAZU (gleich anschließend)

+ 2-4 Kapseln **Apfelpektin**.

ALTERNATIVE:

Möchtest Du kein Pektin nehmen, verwende bitte

- Zeolith oder
- eine Heilerde Deiner Wahl.

Morgens nüchtern nach der Einnahme von Flohsamenschalen + Pektin 30 Min. nichts essen oder trinken.

-> *Für guten Abtransport von Schlacken und zur Darmgesundheit.*

<b><i>BITTE siehe Kapitel -&gt; Anleitung Flohsamenschalen + Pektin</i></b>
---

- **Tagsüber**

- **Abführmittel** Deiner Wahl

Hier gibt es viele verschiedene Optionen. Bitte wähle eine, die Dir am wenigsten unangenehm ist :o)

Wir haben im Kapitel Abführmittel folgende aufgeführt.  
Sauerkrautsaft, Vitamin C, Sennesblätter, Bittersalz, Cassia Fistula.

Du kannst aber natürlich auch ein ganz anderes für Dich nutzen.

-> *Entfernt nochmal ganz gründlich durch die Kur gelöste Abfallstoffe und Kleinstwesen.*

***BITTE siehe Kapitel -> Anwendung Abführmittel***

- **Chlorophyll Tropfen** (auf gute Qualität achten, je dunkler desto besser!)  
1-3x 20 Tr auf ein Glas Wasser trinken

-> *Mildes Chelat, bindet Schadstoffe auf sanfte Weise, reinigt den Darm (spürt man sogar im Mund!)*

***BITTE siehe Kapitel -> Chlorophyll Tropfen***

- **Mittags und Abends**

- nach dem Essen **Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe)** nehmen  
wir empfehlen:

- 1 Pille **Immun Komplex** von Dr. Böhm

ODER

- Varuna Vital, **Camufit 10**,  
4 - 8 Kapseln (erst mal mit weniger anfangen und Verträglichkeit austesten)

ODER

- **Orthomol Immun** (Pulver oder Kapseln)

-> *Zum Auffüllen der Mineral und Vitamin Depots.*

***BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Mikronährstoffe***

- **Abends nach dem Essen**

- **Tausendgüldenkraut Tee:**

pro Tasse (250 ml) 1 TL Tausendgüldenkraut mit kochendem Wasser frisch aufgießen

-> *Zum Unterstützen der Ausleitfunktionen im Körper durch Bitterkeit, zum Umstellen der Geschmacksnerven, vermindert Heißhunger und Verlangen nach Süßem.*

***BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Bitteres***

- **Einläufe:**

- **Wasser Einläufe**

-> *Weicht verkrusteten Dreck im Dickdarm auf und hilft, ihn abzutransportieren.*

***BITTE siehe Kapitel -> Anleitung Einläufe***

**Rest vom Tag:**

- Diät: **kein Zucker, kein Mehl, keine Milchprodukte**

-> **Low-Carb oder ketogene Ernährung**

- täglich **Low-Carb Brot essen**, das bindet und bringt die Verdauung in Schwung

- täglich entweder **Wasserkefir** trinken - wenn Dir das schmeckt ;o)  
oder rohes **Sauerkraut** (z.B. als Salat: kleinschneiden, Salz und Kernöl drauf)  
oder **Gurkensalat** (am besten mit Zwiebeln) essen

- viel **Wasser** trinken oder  
ganz stark verdünnten Zitrusafts mit Wasser oder Sprudel  
(z.B. Bio Orangensaft 1:10 min. verdünnt)

## Abschluß Woche

<b>Abschlußwoche</b>							
Sauerkrautsaft, Vitamin C, Sennesblätter, Bittersalz, Cassia Fi.							
Wassereinläufe							
EMs oder Wasserkefir oder Regulat Pro Immun							
Flohsamenschalen (in Wasser oder in Kapseln gefüllt) + Pektin							
Tausendgüldenkraut Tee nach dem Abendessen							
Chlorophyll Tropfen (1-3x 20 Tr in Glas Wasser)							
Mikronährstoffe							

Bravo, gratuliere!!!! Wunderbar geschafft!!!! :o)))